

# **HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA DEWASA AWAL DI JAKARTA TIMUR**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I  
pada Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan**

**Oleh :**

**FERRINA MARLINDA**

**J120191224**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2021**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA  
DEWASA AWAL DI JAKARTA TIMUR**

**PUBLIKASI ILMIAH**

Oleh :



**FERRINA MARLINDA**  
**J120191224**

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen  
Pembimbing



**Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M.Sc**

**NIDN : 0614127401**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA  
DEWASA AWAL DI JAKARTA TIMUR**

**OLEH :**

**FERRINA MARLINDA**

**J120191224**

**Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Pada hari Sabtu, 13 Februari 2021  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat**

**Dewan Penguji**

- 1. Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M.Sc** .....  
(Ketua Dewan Penguji)
- 2. Farid Rahman, SSt.FT., Ftr., M.Or., AIFO** .....  
(Anggota I Dewan Penguji)
- 2. Dr. Umi Budi Rahayu, S.Fis., SSt.Ftr., M.Kes** .....  
(Anggota II Dewan Penguji)

**Mengetahui,**

**Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan**

**Universitas Muhammadiyah Surakarta**



**Irdawati, S.Kep., Ns., M.Si.Med**

**NIK. 753**

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis terdapat dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 05 Februari 2021

Penulis



**FERRINA MARLINDA**  
**J120191224**

## HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA DEWASA AWAL DI JAKARTA TIMUR

### Abstrak

**Latar Belakang:** Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia. Kualitas tidur buruk akan meningkatkan risiko mengalami penyakit kardiovaskular, diabetes mellitus tipe 2, depresi, dan dampak negatif lainnya. Salah satu faktor yang menyebabkan gangguan tidur yaitu kurangnya melakukan aktivitas fisik. Sekitar 30-50% dari populasi di dunia memiliki pengalaman pada kualitas tidur yang buruk dan aktivitas fisik yang terbilang kurang. **Tujuan:** Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada dewasa awal di Jakarta Timur. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif observasional menggunakan pendekatan *cross sectional*. Kriteria sampel yang diambil yakni berusia 20- 29 tahun di Jakarta Timur. Besar sampel dihitung dengan rumus slovin didapati hasil minimum sampel sebanyak 400. Tata cara pengumpulan sampel yang digunakan yakni *snowball sampling*. Instrumen aktivitas fisik dan kualitas tidur yang digunakan yaitu *Godin Leisure Time Exercise Questionnaire* (GLTEQ) dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yakni *Spearman's rho* dengan taraf keyakinan 95%. **Hasil:** Didapati hasil kuesioner aktivitas fisik dengan instrumen GLTEQ didapati sebanyak 71 responden (17,15%) dalam kategori aktif, 125 responden (30,19%) dalam kategori aktif sedang, dan 218 responden (52,66%) dalam kategori kurang aktif. Hasil kuesioner kualitas tidur dengan instrumen PSQI didapati sebanyak 113 responden (27,29%) memiliki kualitas tidur baik serta 301 responden (72,71%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Persentase komponen PSQI paling tinggi yaitu disfungsi siang hari. Hasil analisis data menggunakan *spearman's rho* didapati hasil  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ) serta nilai koefisien korelasi sebesar 0,623. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada dewasa awal di Jakarta Timur dan hubungannya kuat serta terdapat kecenderungan responden dengan kategori aktif (81,7%) lebih berpeluang memiliki kualitas tidur baik sedangkan responden dengan kategori kurang aktif sangat berpeluang (95,87%) memiliki kualitas tidur yang buruk.

**Kata kunci :** Kualitas Tidur, Aktivitas Fisik, Dewasa Awal

### Abstract

**Background:** Sleep is one of important human needs. Poor sleep health will increase the risk of developing cardiovascular disease, diabetes mellitus type 2, and other negative effects. One of the factors that cause sleep disorders is lack of physical activity. About 30-50% of the world's population had an experience poor sleep quality and lack of physical activity. **Purpose:** The purpose of study is to know the relations between physical activity and sleep quality in young adult in East Jakarta. **Methods:** This research was an observational study with cross

sectional approach. The research sample taken is young adult aged 20-29 in East Jakarta. The sample size was calculated using the slovin formula and the minimum sample size is 400. The sampling technique was used snowball sampling. The physical activity and sleep quality instrument were used Godin Leisure Time Exercise Questionnaire (GLTEQ) and Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data analysis was used Spearman's rho with a confidence level of 95%. **Result:** The result of GLTEQ showed 71 respondents (17,15%) were in active category, 125 respondent (30,19%) were in moderate active category, and 218 respondents (52,66%) were in less active category. The result of PSQI showed 113 respondents (27,29%) had a good of sleep quality and 301 respondent (72,71%) had poor sleep quality. The highest percentage component is daytime disfunction. The data analysis using spearman's rho showed  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ) and the correlation coefficient is 0,623. **Conclusion:** There is a significant relationship between physical activity and sleep quality in young adult in East Jakarta, the relationship is strong, and there is a tendency for respondents in active category to have a higher chance of having a good sleep quality, while respondents in less active category have a higher chance of having poor sleep quality.

**Keywords :** Quality of Sleep, Physical Activity, Young Adult

## 1. PENDAHULUAN

Tidur ialah salah satu kebutuhan dasar manusia yang bersifat fisiologis. Pada saat seseorang istirahat atau tidur, tubuh akan melaksanakan rencana pengembalian energi hingga tubuh kembali pada keadaan yang maksimal. Kebutuhan tidur yang baik ditetapkan oleh mutu serta kuantitas tidur yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti penyakit, lingkungan, gaya hidup, stress, serta aktivitas fisik (Agustin, 2012). Kebutuhan tidur tiap orang beragam, pada orang yang berusia 18 sampai 40 tahun paling tidak memerlukan waktu tidur 7- 8 jam tiap harinya (Kemenkes, 2018).

Menurut *National Sleep Foundation*, sebanyak 35% orang Amerika dilaporkan hadapi mutu tidur yang kurang baik serta 20% antara lain berkata kalau mereka tidak merasa segar sehabis bangun dari tidur dalam 7 hari terakhir (*National Sleep Foundation*, 2014). Di Indonesia, kendala tidur melanda kurang lebih 28 juta penduduk atau 10% dari total penduduk di Indonesia (Hadriani, 2010). Sedangkan untuk prevalensi individu dengan gangguan tidur di DKI Jakarta belum ada sampai saat ini. Pada tahun 2011, populasi yang mengalami kualitas tidur yang buruk berkisar 4%-13% dan pada dewasa awal berkisar 2%-17% (Bramoweth, 2011). Sebagian besar dari

dewasa awal merupakan populasi yang relatif sehat namun memiliki prevalensi gangguan pada tidur yang serupa dengan orang dewasa berusia setengah baya atau lansia (Bramoweth, 2011). Sebuah penelitian menemukan bahwa dewasa awal memiliki prevalensi yang lebih tinggi pada gejala tidur non-restoratif dengan tidak merasa segar saat bangun tidur karena masalah tidur yang dialami (Kim *et al.*, 2012).

Dampak dari kualitas tidur yang buruk pada dewasa awal yang merupakan usia produktif yakni terjadi penurunan produktivitas, gangguan memori, penurunan perhatian, gangguan suasana hati, disfungsi sosial, kecelakaan, dan penyakit medis serta kejiwaan (Ianywati, 2001; Attarian, 2004; Sateia & Buysse, 2010; Kim *et al.*, 2012; Barber *et al.*, 2012; Woosley, 2015). Penanganan yang tepat pada sumber masalah menjadikan gangguan dapat dideteksi secara dini, mengurangi risiko memperparah gangguan lainnya di tahap perkembangan selanjutnya dan mencegah mengalami kualitas tidur yang buruk secara berulang di masa depan (Altena *et al.*, 2017). Salah satu faktor yang telah disebutkan di atas, kurangnya aktivitas fisik akan menimbulkan masalah pada tidur seseorang. Sekitar 30%-50% dari populasi di dunia melaporkan mengalami kualitas tidur yang buruk dan aktivitas fisik yang buruk (Anna *et al.*, 2018).

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan yang dibuat oleh kerangka otot selaku penggerak badan dan menimbulkan peningkatan energi mengkonsumsi lumayan besar (Badicu, 2018). Aktivitas fisik ialah tiap gerakan badan yang disebabkan kerja otot rangka serta menaikkan pengeluaran tenaga dan stamina (Kemenkes, 2017). Bagi *World Health Organization* pada tahun 2016, merekomendasikan aktivitas fisik untuk alasan kesehatan yang menekankan jika orang berusia dini berumur 18- 64 tahun wajib melaksanakan aktivitas fisik paling tidak 150 menit dengan intensitas sedang dalam seminggu (Wang, Boros, Wang, & Boros, 2019). Menurut *World Health Organization*, menurut intensitasnya aktivitas fisik dibagi menjadi 3 yakni kegiatan fisik dengan intensitas berat, sedang, serta ringan.

Tidur merupakan sesuatu kondisi di bawah alam sadar ketika seseorang masih bisa terbangun jika diberikan rangsangan secara sensorik ataupun dengan rangsang yang lain (Guyton & Hall, 1997). Kualitas tidur yang buruk diisyaratkan dengan latensi tidur yang lama, efisiensi tidur rendah, serta kendala yang berlangsung disaat tidur ataupun berlangsung disaat malam hari. Permasalahan pada tidur dapat menyebabkan permasalahan kesehatan pada tubuh seseorang semacam kegemukan, kesehatan mental yang kurang baik, sampai kematian (Kakinami *et al.*, 2016). Kualitas serta kuantitas tidur dipengaruhi sebagian aspek, semacam penyakit, lingkungan, gaya hidup, stress, aktivitas fisik (Agustin, 2012).

## 2. METODE

Jenis penelitian ini menggunakan observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Responden merupakan dewasa awal berusia 20- 29 tahun yang berdomisili di Jakarta Timur serta waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Januari 2021. Besar sampel dihitung menggunakan rumus slovin serta didapati minimum sampel sebanyak 400. Tata cara pengambilan sampel yakni menggunakan *snowball sampling*. Instrumen aktivitas fisik serta kualitas tidur yang digunakan ialah *Godin Leisure Time Exercise Questionnaire* (GLTEQ) dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang disajikan dalam google formurlir. Analisis data yang digunakan ialah *Spearman's rho* dengan dengan memakai SPSS serta taraf keyakinan 95%.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 Distribusi subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin

Tabel 1. Distribusi subjek berdasarkan jenis kelamin

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	
		n	%
1.	Pria	222	53,62
2.	Wanita	192	46,38
	Jumlah Absolut	414	
	Presentase	100	



Berdasarkan tabel tersebut, menjelaskan yakni responden yang jumlahnya mendominasi adalah pria sebanyak 222 (53,62%) dan wanita sebanyak 192 (46,38%).

### 3.2 Distribusi subjek penelitian berdasarkan usia

Tabel 2. Distribusi subjek berdasarkan usia

No.	Usia	Frekuensi	Presentase (%)
1.	20 – 24	344	83,08
2.	25 – 29	39	16,92
	Jumlah	414	100
	Rata-rata usia		23 tahun
	Min		20 tahun
	Max		29 tahun

Berdasarkan tabel di atas, usia dibagi menjadi 2 kategori yaitu usia 20-24 tahun sebanyak 344 responden (83,08%) dan 39 responden (16,92%) berusia 25-29 tahun. Responden yang mendominasi berusia 22 tahun yaitu sebanyak 187 (45,17%) dan jumlah responden tersedikit ada pada subjek berusia 28 tahun yaitu sebanyak 7 (1,70%). Usia termuda responden yang ada pada penelitian ini berusia 20 tahun sebanyak 15 responden (3,62%) dan usia tertua responden ada pada usia 29 tahun sebanyak 10 responden (2,41%). Usia tengah responden pada hasil ini yakni 23 tahun.

### 3.3 Hasil Pengukuran Aktivitas Fisik dengan GLTEQ

Tabel 3. Hasil Pengukuran Aktivitas Fisik

No.	Kriteria Aktivitas Fisik	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Aktif	71	17,15
2.	Aktif Sedang	125	30,19
3.	Kurang Aktif	218	52,66
	Jumlah	414	100

Dari 414 responden, terdapat 71 responden (17,15%) dalam kategori aktif, 125 responden (30,19%) dalam kategori aktif sedang, dan 218 responden (52,66%) dalam kategori kurang aktif.

### 3.4 Hasil Pengukuran Kualitas Tidur dengan PSQI

Tabel 4. Hasil Kuesioner PSQI

No.	Kategori Kualitas Tidur	Jumlah	Presentase (%)
-----	-------------------------	--------	----------------

1.	Kualitas tidur baik	113	27,29
2.	Kualitas tidur buruk	301	72,71
	Total	414	100

Berdasarkan tabel di atas, sebanyak 113 sampel (27,29%) mengalami kualitas tidur baik dan sebanyak 301 sampel (72,71%) mengalami kualitas tidur buruk.

Sedangkan untuk hasil kuesioner PSQI per komponen pada subjek penelitian, dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 5. Hasil 7 Komponen PSQI

No.	Komponen	Presentase (%)
1.	Kualitas tidur secara subjektif	20,51
2.	Durasi tidur (lamanya waktu tidur)	17,23
3.	Latensi tidur	21,05
4.	Efisiensi tidur	0,29
5.	Gangguan saat tidur	16,99
6.	Penggunaan obat tidur	0,23
7.	Disfungsi siang hari	23,61
	Jumlah	100

Dari hasil kuesioner PSQI yang terdiri dari 7 komponen penilaian akhir, didapati komponen yang paling memperlihatkan penilaian terhadap kualitas tidur buruk pada subjek dewasa awal yaitu komponen disfungsi siang hari, lalu diikuti komponen latensi tidur, kualitas tidur secara subjektif, durasi tidur, gangguan saat tidur, penggunaan obat tidur, dan komponen PSQI dengan persentase paling rendah pada subjek penelitian yaitu komponen ke empat, efisiensi tidur.

### 3.5 Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur

Tabel 6. Hasil Distribusi Kuesioner GLTEQ dan PSQI

	Aktif	Aktif Sedang	Kurang Aktif
Kualitas Tidur Baik	58 (81,7%)	46 (36,8%)	9 (4,13%)
Kualitas Tidur Buruk	13 (18,2%)	79 (63,2%)	209 (95,87%)
Jumlah	71 (100%)	125 (100%)	218 (100%)

Berdasarkan tabel di atas, sebanyak 58 responden (81,7%) dengan kategori aktif memiliki kualitas tidur yang baik dan sebanyak 13 responden (18,2%) kategori aktif namun kualitas tidurnya buruk. Sebanyak 46 responden (36,8%) kategor aktif sedang memiliki kualitas

tidur yang baik dan sebanyak 79 responden (63,2%) kategori aktif sedang namun memiliki kualitas tidur yang buruk. Terakhir, sebanyak 9 responden (4,13%) kategori kurang aktif memiliki kualitas tidur baik dan sebanyak 209 responden (95,87%) kategori kurang aktif, memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil dari tabel diatas didapati juga kecenderungan responden dengan kategori aktif (81,7%) lebih berpeluang memiliki kualitas tidur baik sedangkan responden dengan kategori kurang aktif sangat berpeluang (95,87%) memiliki kualitas tidur yang buruk.

### 3.6 Hasil Uji Normalitas dengan *One Sample Kolmogorov-Smirnov*

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas

Variabel	<i>p-value</i>	Keterangan
Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur	0.00	Data tidak berdistribusi dengan normal

Hasil pengujian normalitas di atas, dengan jumlah data sebanyak 414 dengan *Kolmogorov-Smirnov Test* membuktikan kalau nilai signifikansi normalitas residual  $0.00 < 0.05$ , berarti data tidak berdistribusi normal.

### 3.7 Hasil Uji Korelasi

Tabel 8. Hasil Uji Korelasi Data

Variabel	N	<i>p-value</i>	<i>Coefficient correlation</i>	Keterangan
Aktivitas Fisik	414	0.00	0.623	Signifikan dan hubungan kuat
Kualitas Tidur	414	0.00	0.623	Signifikan dan hubungan kuat

Hasil di atas memperlihatkan sig. (2-tailed) 0.000 yang berarti bahwa korelasi data signifikan dan jika  $r = 0,6 - < 0,8$  maka artinya memiliki hubungan kuat. Pada hasil tabel di atas, *correlation coefficient* sebesar 0.623 yang artinya menunjukkan hubungan kuat.

Dewasa awal merupakan masa transisi antara masa remaja menuju masa dewasa. Masa transisi ini dimulai dari usia 20 tahun hingga 34 tahun

sebelum seseorang benar-benar memasuki masa dewasa (Santrok, 2013). Perbedaan yang terlihat pada dewasa awal dengan dewasa secara umum terletak pada tahap perkembangan terhadap penyesuaian diri, tekanan, serta harapan yang timbul akibat adanya tuntutan akademik, pekerjaan, sosial yang dapat menghasilkan pola tidur yang tidak teratur (Zimmerman, 2011). Tekanan yang tidak terselesaikan dapat membuat seseorang menjadi terjaga karena tidak dapat mengontrol pikiran sehingga menjadikan seseorang yang berada pada dewasa awal mengalami gangguan pada kualitas tidurnya.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, diketahui sebanyak 301 responden (72,71%) mengalami kualitas tidur yang buruk dan sebanyak 113 responden (27,29%) mengalami kualitas tidur yang baik. Sedangkan untuk tingkat aktivitas fisik, sebanyak 218 responden (52,66%) berada dalam kriteria kurang aktif, sebanyak 125 responden (30,19%) dalam kriteria aktif sedang, dan sebanyak 71 responden (17,15%) dalam kriteria aktif. Usia responden terbanyak dalam penelitian ini yaitu berusia 22 tahun, dimana usia tersebut (20-30 tahun) menurut Erikson masuk ke dalam klasifikasi dewasa awal (Monks *et al.*, 2001).

Hasil uji statistik yang telah dilakukan dengan spearman's rho diperoleh hasil  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ), mengartikan ada hubungan signifikan diantara aktivitas fisik sebagai variabel bebas dan kualitas tidur sebagai variabel terikat. Nilai koefisien korelasi didapatkan hasil sebesar 0,623 ( $r = 0,6 - < 0,8$ ), yang berarti bahwa korelasi antara variabel tersebut berhubungan kuat. Hasil tersebut didukung oleh beberapa penelitian yang telah lalu seperti saat Kasten *et al.*, 2017 meneliti 64 responden mahasiswa yang diberikan kuesioner yang menilai aktivitas fisik, kualitas tidur, kesehatan, dan pengaruh stress pada akademik mahasiswa sebanyak 5 kali. Hasil penelitian tersebut menunjukkan efek positif dari aktivitas fisik pada kualitas tidur, kesehatan, dan pengaruh pada stress akademik. Efek positif tersebut bergantung pada total aktivitas yang dilakukan. (Dolezal, Neufeld, Boland, Martin, & Cooper, 2017; Kasten, 2017; Sophie, Desjardins, 2018)

Penelitian lain dilakukan oleh Wang dan Boros tahun 2020, yang dilakukan terhadap dua kelompok yang dipilih secara acak berusia 19-36 tahun. Kedua kelompok yang diteliti dimana kelompok A diberikan intervensi selama 12 minggu dan dinilai kualitas tidurnya dengan PSQI. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa durasi tidur, kualitas tidur secara subjektif, dan kualitas tidur secara global mengalami peningkatan signifikan pada grup intervensi dibanding dengan grup kontrol (Wang & Boros, 2020). Hal ini menjelaskan kemungkinan seseorang merasakan kualitas tidur buruk terjadi akibat satu faktornya yaitu kurang aktivitas fisik. Semakin kurang seseorang melakukan aktivitas fisik, maka kualitas tidurnya

buruk. Aktivitas fisik mampu meningkatkan *firing rates* pada saraf sehingga pelepasan serotonin meningkat dan terlihat adanya peningkatan prekursor serotonin yaitu tryptohan yang menetap setelah seseorang melakukan latihan (Gutknecht *et al.*, 2007).

Tryptophan merupakan serotonin yang dapat dirubah menjadi melantonin. Melantonin adalah neurohormon dan serotonin adalah neurotransmitter. Melantonin bertanggung jawab atas beberapa fungsi yang ada di dalam tubuh salah satunya mengatur siklus tidur-bangun. Hal ini membantu seseorang tidur dalam gelap. Sebagai suplemen, melantonin dapat digunakan untuk perawatan pada masalah tidur. Jika kadar melantonin rendah, akan menyebabkan kesulitan tidur bahkan insomnia. Sedangkan ketika kadar serotonin rendah maka menyebabkan depresi dan kelesuhan. Keseimbangan melantonin dan serotonin sangat membantu dalam siklus tidur-bangun seseorang (Agustina & Saraswati, 2007). Peningkatan serotonin pada sel saraf juga dapat mengubah suasana hati kita dan hasil perubahan melantonin dapat membantu meningkatkan kualitas tidur (Setiawan, 2019).

### 3.6 Keterbatasan Penelitian

3.6.1 Peneliti tidak dapat melihat langsung pola tidur selama sebulan terakhir dan aktivitas fisik yang dilakukan 7 hari terakhir oleh responden.

3.6.2 Penggunaan *Godin-Shephard Leisure-Time Physical Activity Questionnaire* yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia masih kurang memadai untuk menilai subjek penelitian karena penyesuaian jenis olahraga yang belum sepenuhnya sesuai dengan jenis olahraga yang ada di Indonesia sehingga memungkinkan responden kurang tepat dalam memilih jenis olahraga yang sebenarnya dilakukan.

3.6.3 Penelitian ini hanya melihat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur saja, sedangkan faktor lain yang mempengaruhi kualitas tidur seperti lingkungan, riwayat penyakit, dan stress tidak diteliti.

## 4. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada dewasa awal di Jakarta Timur didapati hasil yaitu adanya hubungan signifikan diantara aktivitas fisik dan kualitas tidur pada dewasa awal di Jakarta Timur dan hubungannya kuat serta terdapat kecenderungan responden dengan kategori aktif (81,7%) lebih berpeluang memiliki kualitas tidur baik sedangkan responden dengan kategori kurang aktif sangat berpeluang (95,87%) memiliki kualitas tidur yang buruk.

Dari hasil penelitian ini, penulis menyarankan untuk penelitian sejenis selanjutnya dapat pula menambah variabel bebas lain seperti lingkungan, riwayat penyakit, dan stress.

## PERSANTUNAN

*Alhamdulillah* segala puji bagi Allah SWT atas limpahan karunia-Nya yang tiada terbatas. Saya ingin mengucapkan terima kasih kepada Ibu Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M.Sc., atas bimbingan yang selama ini diberikan, kedua orang tua, kakak penulis, serta teman-teman yang senantiasa memberikan dukungan, saya sangat bersyukur dan berterima kasih.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Destiana. (2012). "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Pekerja Shift Di PT Krakatau Tirta Tidur Pada Pekerja Shift Di PT . Krakatau Tirta". Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. Depok
- Agustina, Afriyanti, & Saraswati, Tri. (2012). Pemberian Suplemen Asam Amino Triptophan sebagai Upaya Menurunkan Kanibalisme Ikan Kerapu Macan (*Epinephelus fuscoguttatus*). *Buletin Anatomi dan Fisiologi* 15 (2). <https://doi.org/10.14710/baf.v15i2.2568>
- Badicu, Georgian. (2018). Physical Activity and Sleep Quality in Students of the Faculty of Physical Education and Sport of Braşov. *MDPI*, (2014). <https://doi.org/10.3390/su10072410>
- Bramoweth, Adam Daniel. (2011). Chronic Insomnia and Healthcare Utilization in Young Adults. University of North Texas, Doctor of Philosophy. Disertasi. North Texas: ProQuest. UMI: 3506954.
- Dolezal, Brett, Neufeld, Eric, Boland, David, Martin, Jennifer, & Cooper, Christopher. (2017). Interrelationship between Sleep and Exercise: A Systematic Review, 2017. <https://doi.org/10.1155/2017/1364387>
- Guyton, Arthur & Hall, Jhon. Buku ajar fisiologi kedokteran: Guyton. Edisi 12. Jakarta: EGC; 2013
- Hadriani. 2010. Disiksa Insomnia. <http://www.tempo.co> diakses pada tanggal 03 November 2020
- Kakinami, Lisa, O'Loughlin, Brunet, Dugas, Constantin, Sabiston, & O'Loughlin. (2016). Associations Between Physical Activity And Sedentary Behavior With Sleep Quality And Quantity In Young Adults. *SLEH*, 9–12. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2016.11.001>
- Kasten, Nadine. (2017). The Effect Of Physical Activity On Sleep Quality , Well-Being , And Affect In Academic Stress Periods. *Nature And Science Of Sleep*, 9, 117–126.
- Kim, Byung Soo, Jeon, Hong Jin, Hong, Jin Pyo, Bae, Jae Nam. Lee, Jun Young,

- Chang, Sung Man, Lee, Young Moon, Son, Jung Woo, & Cho, Maeng Je. (2012). DSM-IV Pshychiatric Comorbidity According to Symptoms of Insomnia: A Nationwide Sample of Korean Adults. *Soc Pshychiatry Pshychtr Epidemiol*, 47, 2019-2003. DOI: 10.1007/s00127-012-0502-0.
- Monks, F. J, Knoers, A. M. P & Haditono, S. R. (2001). *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Sophie, Desjardins. (2018). Journal Of Sleep And Sleep Disorder Research. *Journal of Sleep and Sleep Disorder Research*, 1(2), 42–59.
- Wang, Feifei & Boros, Silvia. (2020). The Effect Of Daily Walking Exercise On Sleep Quality In Healthy Young Adults. *Sport Sciences For Health*, (0123456789). <https://doi.org/10.1007/s11332-020-00702-x>
- Wang, Feifei & Boros, Silvia. (2019). Original Article The Relationship Between Physical Activity , Stress , Life Satisfaction And Sleep Quality JPES ®. *Journal Of Physical Education And Sport*, 19(1), 227–234. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s1034>
- Wendt, Andrea, Flores, Thayna, Ramos, Silva, Inacio. Crochemore, & Wehrmeister, Fernando. (2018). Association of physical activity with sleep health : a systematic review. *Revista Brasileira de Atividade Fisica & Saude*, 3–6. <https://doi.org/10.12820/rbafs.23e0057>
- Zimmerman, Marian Rose. (2011). A Randomized Clinical Trial of Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia in A Collage Student Population. University of North Texas, Doctor of Philosophy. Disertasi. North Texas: Proquest. UMI: 3507000.